KIKKOMAN

Auzu pārslas ar sāļo karameli karstā gaisa fritierī

Kopējais laiks **25 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.960 kJ / 470 kcal

Tauki: **18 g** Olbaltumvielas: **17 g**
Ogļhidrāti: **66 g**

SASTĀVDAĻAS

2 Porcijas

Auzu masai

100 g	auzu pārslu
250 ml	mandeļu piena
1 ēdamk.	zemesriekstu sviesta
1 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu
40 g	žāvētu dateļu

Piedevām:

20 g	tumšās šokolādes
15 g	sasmalcinātu zemesriekstu

Karamelei:

30 g	žāvētu dateļu
1 tējk.	zemesriekstu sviesta
3 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu
2 ēdamk.	ūdens

PAGATAVOŠANA

Solis 1

100 g auzu pārslu - **250 ml** mandeļu piena - **1 ēdamk.** zemesriekstu sviesta - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu - **40 g** žāvētu dateļu
Sablendē auzu pārslas, mandeļu pienu, zemesriekstu sviestu, Kikkoman sojas mērci ar mazāku sāls saturu un dateles līdz viendabīgai, krēmīgai konsistencei. Ielej masu divos karstā gaisa fritierim piemērotos traukos un nolīdzini virsmu.

Solis 2

20 g tumšās šokolādes - **15 g** sasmalcinātu zemesriekstu
Salauz šokolādi gabaliņos un kārto virsū auzu masai. Pārber ar sasmalcinātiem zemesriekstiem. Cep karstā gaisa fritierī 180 °C temperatūrā 12–15 minūtes, līdz virspuse kļūst viegli kraukšķīga un vidusdaļa paliek mīksta.

Solis 3

30 g žāvētu dateļu - **1 tējk.** zemesriekstu sviesta - **3 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu - **2 ēdamk.** ūdens
Sablendē dateles ar zemesriekstu sviestu un Kikkoman sojas mērci ar mazāku sāls saturu viendabīgā masā. Blendējot pakāpeniski pielej ūdeni, līdz izveidojas spīdīga, nedaudz tekošas konsistences karamele. Kad auzu pārslas ir gatavas, pārlej tām karameli un pasniedz siltas.